

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании
научно-методического совета
от «31» августа 2026 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор  Л.С. Козлова
Приказ № 156-ОД
31 августа 2026 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

художественной направленности
«ИСКУССТВО ХОРЕОГРАФИИ»

Уровень программы: базовый

Возрастная категория: от 9 до 12 лет

Состав группы: 15 человек

Срок реализации: 2 года

ID-номер программы в Навигаторе: 1025

Составитель:

Зинченко Елена Алексеевна,
педагог дополнительного образования
Бортник Дарья Андреевна,
педагог дополнительного образования
Жердева Екатерина Викторовна,
педагог дополнительного образования
Холманова Марина Романовна
педагог дополнительного образования

г. Ставрополь
2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа имеет **художественную направленность**. Специфика хореографического искусства определяется её многогранным воздействием на человека, что обусловлено самой природой танца, как синтетического вида искусства.

Отличительные особенности программы заключаются в самой структуре программы, в её содержательной части, в организационно- педагогической основе обучения:

- групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом;
- обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а также более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к *саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию*.

Танец - это всегда коллективное творчество. Именно танец позволяет сплотить всех участников, объединённых единой целью, разрешить проблему общения.

Танец, как никакой другой вид искусства, помогает устранить стеснительность, скованность, боязнь сценических выступлений. Занятия хореографией активизирует детей, вырабатывает трудолюбие, выносливость, творческое мышление, внимание и самовыражение.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы возможности учащихся любого возраста. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента каждого учащегося, а также на развитие его сценической культуры.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Искусство хореографии» могут использоваться дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Данная программа, направлена не только на формирование умений и навыков в искусстве хореографии, но и развитие творческого аспекта личности ребенка и формирование его активной жизненной позиции. Занимаясь хореографией, дети открывают для себя традиции, нравы, обряды, характер различных народов, их образ жизни, культуры. В ансамбле «Фантазия» дети познают азы классического, современного танца, узнают о характере, манере исполнения различных танцевальных направлений.

Актуальность. Занятия танцами во все времена были востребованы, т.к. именно они приобщают к искусству хореографии, развивают художественный вкус. Средством танца воспитывается любовь к России, ее истокам, традициям, обрядам, праздникам.

Актуальность программы заключается в личностно-ориентированном подходе каждого обучающегося, развитию у детей художественного воображения, ассоциативной памяти, увлеченности, интереса, межличностных

отношений, развитие творческих способностей ребенка особенно средствами музыки и хореографии заключается в личностно-ориентированном подходе.

Педагогическая целесообразность заключается в комплексном психологическом и эмоциональном воздействии на учащихся. Используются техники импровизации и танцевально-двигательной терапии. Импровизация дает собственную свободу выбора движения в танце, играет основную роль в развитии творческой личности. Она требует глубокой внутренней работы, открытого сознания, формирования предельно ясных целей, для раскрытия потенциальных возможностей пустого пространства. Основной задачей хореографии является побуждение к спонтанным выразительным движениям, благодаря осуществлению которых развивается подвижность и укрепляются силы не только на физическом, но и на психическом уровне. Таким образом, она, опираясь на искренность тела, представляет собой психологическую работу через движение. Через символы и образы, дает возможность освободиться от физической и эмоциональной скованности, повышает социальную адаптивность, расширяет границы для самопознания и открывает путь к самосовершенствованию и достижению внутренней гармонии.

Региональный компонент. Педагоги ансамбля современного танца «Фантазия», в воспитании учащихся большое внимание уделяют региональному компоненту. Они вкладывают в детей любовь к своей стране, родине, краю и городу, в котором они живут. Через танцевальные номера, обучающиеся знакомятся с многонациональной культурой Ставропольского края, ее особенностью и колоритом. Участвуя в концертах и конкурсах различного уровня и содержания, ребята узнают много нового и интересного о традициях других национальностей, проживающих на территории края.

Ансамбль современного танца «Фантазия», регулярно посещает отчетные концерты таких известных в Ставрополе вокально-хореографических и хореографических коллективов, как «Ставрополье», «Степные зарницы», «Вольная степь», «Казбек», «Сихарули», «Слобода», «Весна» так как именно они являются хранителями и пропагандистами национальной культуры Ставропольского края, историю которой, мы должны знать и уважать.

Классический танец - это основа любых видов танцев, основная система выразительных средств хореографического искусства.

Классический балет можно назвать фундаментом всех сценических видов танца. Помимо самого утверждения танца как высокого искусства и самостоятельного вида театрального действия, способного развивать сюжет без помощи пения или декламации, балет выработал терминологию танца и систему подготовки танцоров, с небольшими изменениями используемую и в других стилях. Поэтому танцорам рекомендуется начинать с уроков классического танца, даже если они, позднее специализируются в танце модерн, шоу-балете или джазовом танце.

Обучение классическому танцу включает в себя: изучение основных позиций рук, ног и постановки корпуса, ознакомление с профессиональной терминологией, историей развития балета, постановку маленьких классических форм: этюдов, адажио, вариаций и т.д.

Занятия современным эстрадным танцем помогают поддерживать себя в хорошей физической форме, улучшают осанку и походку, развивают чувство ритма, выступают, своего рода психологической разрядкой. Изучая современный эстрадный танец, приобретаются навыки использования всех средств танцевальной выразительности. Это помогает чувствовать себя уверенно в любом стиле исполнения, танец будет особенным, насыщенным своеобразными импровизациями.

Обучение эстраднему танцу в хореографическом ансамбле в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности учащихся, формируют у них качества и навыки, которые не могут быть развиты за счет обучения только классическому и народному танцам.

Велика роль этого предмета в эстетическом развитии учащихся, так как он приобщает их к богатству и эстетическому восприятию танцевального и музыкального современного творчества.

Основой программы является подготовка хореографических номеров авторского или репертуарного содержания для исполнения на сцене. Перечень хореографических номеров и их исполнители из числа обучающихся определяются преподавателем в соответствии с творческими задачами учебного процесса и уровнем подготовки обучающихся.

Содержание определяется обучающими и рабочими программами в соответствии, с которыми организован образовательный процесс. Учитывая индивидуальный характер занятий по данному предмету, допускается наиболее успешно обучающимся давать более сложный хореографический материал, не предусмотренный основными образовательными программами.

В освоении программы лежат следующие принципы:

- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Учитывая физические данные возможностей детей, возможно сокращение или расширение и усложнение программного материала.

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Цель программы: Приобщение детей к здоровому образу жизни, совершенствование творческих способностей учащихся, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей, посредством обучения хореографическому творчеству, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Интенсификация обучения современному танцу, освоение разнообразных стилей и манер исполнения современных эстрадных танцев, овладение сложностью их темпов и ритмов, обогащение знаниями о развитии направлений эстрадного танца, приобретение навыков исполнительской деятельности.

обучение основам классического танца, художественно-эстетическому развитию обучающихся.

- Приобретение практических навыков исполнения хореографии;

- Приобретение навыков сценического общения и владения сценическим пространством;
- Развитие индивидуальных способностей;
- Совершенствование актерского мастерства;

Задачи:

предметные:

- освоение основных понятий и стилей хореографического творчества;
- углубить ранее сформированные знания, умения и навыки;
 - формирование системы знаний, умений и навыков по гимнастике, классическому, современному, народно-сценическому танцам;
- познакомить с расширенной терминологией танцевальных направлений.

личностные:

- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма;
- воспитать культуру общения и поведения в коллективе, чувство ответственности, уважения к сверстникам, себе;
- воспитать устойчивый интерес к занятиям танцами и спортом (здоровому образу жизни);
- развитие основных психических процессов и качеств: наблюдательности, внимания, фантазии, воображения;
- развитие пластической выразительности движений, чувства ритма, смелости публичного самовыражения;
- укрепление мышечного аппарата у учащихся, исправление нарушения осанки.

метапредметные:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, пластики движений;
- развитие у детей способности к самостоятельной и коллективной деятельности;
- воспитание чувства ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим и культуру поведения;
- воспитание способности к самосовершенствованию, саморазвитию, самопознанию;
- обеспечить социализацию обучающихся в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Данная образовательная программа рассчитана на 5- летний срок обучения: 1-ый год-72 часа, 2-ой -144 часа, 3-5 годы обучения по 216 часов.

Форма обучения-очная, с применением дистанционных технологий
Запись в коллектив осуществляется без специальных отборочных мероприятий, желание мальчиков и девочек танцевать – это и есть основной отборочный критерий.

Коллектив современного эстрадного танца состоит из пяти возрастных групп по 10-15 человек в каждой.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		теори я	практи ка	всег о	
Раздел 1	Разминка	2	20	22	
1.	Вводное занятие	2		2	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
2.	Упражнения для рук		4	4	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
3.	Упражнения для головы и шеи		4	4	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
4.	Упражнения для плеч		4	4	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
5.	Упражнения для спины		4	4	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
6.	Прыжки		4	4	Знание методики исполнения Прыжков практическое его исполнение
Раздел 2	Партер	8	16	24	
1.	Махи ног	2	4	6	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
2.	Упражнения для пресса	2	4	6	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
3.	Растяжка	2	4	6	Знание методики исполнения растяжки и практическое его исполнение
4.	Упражнения на гибкость	2	4	6	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
Раздел 3	Кросс	4	8	12	
1.	Виды шага	2	4	6	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
2.	Вращения	2	4	6	Знание методики исполнения вращения и практическое его исполнение
Раздел 4	Гимнастика	2	6	8	
1.	Элементы акробатики	2	6	8	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
Раздел 5	Комбинация или импровизация	2	4	6	
1.	Постановка этюда	2	4	6	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
Раздел 6	Экзерсис лицом к станку	20	18	38	
1.	Вводное занятие	2		2	
2.	Позиции ног	2	2	4	Знание теории и практическое исполнение.

3.	Releve	2	2	4	Умение стоять на полупальцах
4.	Demi plie по I, II позиции	2	2	4	Знание и умение исполнения Demi plie по I, II позиции
5.	Battement tendu из позиции	2	2	4	Теоретическое знание Battement tendu практическое исполнение движения
6.	Понятие направлений: en dehors, en dedans	2	2	4	Теоретическое знание Понятие направлений: en dehors, en dedans практическое исполнение движения
7.	Rond de jambe par terre.	2	2	4	Теоретическое знание Rond de jambe par terre. практическое исполнение движения
8.	Battement tendu jete из I позиции	2	2	4	Теоретическое знание Battement tendu jete из I позиции практическое исполнение движения
9.	Положение ноги на cou-de-pied	2	2	4	Теоретическое знание Положение ноги на cou-de-pied практическое исполнение движения
10.	Проучивание passe	2	2	4	Теоретическое знание passe практическое исполнение движения
Раздел 7	Экзерсис на середине	8	16	24	
1.	Позиций рук.	2	4	6	Теоретическое знание Позиций рук практическое исполнение движения
2.	I ports de bras	2	4	6	Теоретическое знание I ports de bras практическое исполнение движения
3.	II ports de bras	2	4	6	Теоретическое знание II ports de bras практическое исполнение движения
4.	Позы effacee и croisee	2	4	6	Теоретическое знание Позы effacee и croisee и практическое исполнение движения
Раздел 8	Allegro	4	6	10	Теоретическое знание терминологии и практическое исполнение движения
1.	Soute по VI позиции	2	2	4	Теоретическое знание Soute по VI позиции практическое исполнение движения
2.	Soute по I, II позиции.	2	4	6	Теоретическое знание Soute по I, II позиции. практическое исполнение движения
Итого:		50	88	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: разминка.

Тема 1: Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности, определение целей и задач обучения.

Тема 2. Упражнения для рук (поочередно и вместе) - вращение кистей предплечий, всей руки. Практическое исполнение проученного материала.

Тема 3. Упражнения для головы и шеи:

- повороты головы в стороны;
- наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- вращательные движения.

Практическое исполнение проученного материала.

Тема 4. Упражнения для плеч:

- поднимание и опускание;

вращательные движения.

Практическое исполнение проученного материала.

Тема 5. Упражнения для спины:

- повороты корпуса;
- наклоны вперед, назад, в стороны.

Практическое исполнение проученного материала.

Тема 6: Прыжки.

- по VI позиции;
- с V во II позицию;
- с поднятым коленом (поочередно).

Практическое исполнение проученного материала.

Раздел 2: Партер

Тема 1. Махи ног. Практическое исполнение проученного материала.

Тема 2. Упражнения для пресса (ножницы, велосипед). Практическое исполнение проученного материала.

Тема 3. Растяжка. Практическое исполнение проученного материала.

Тема 4. Упражнения на гибкость (кошечка, лягушка, рыбка). Практическое исполнение проученного материала.

Раздел 3: Кросс

Тема 1. Виды шага

- Шаги с носка;
- С каблука;
- На полупальцах, на внутренних и наружных ребрах стопы.

Практическое исполнение проученного материала.

Тема 2. Вращения.

- шен;
- ан дедан на середине по VI по V вытянутой ногой.

Практическое исполнение проученного материала.

Раздел 4: Гимнастика

Тема 1. Элементы акробатики

- Свеча;
- Колесо, в шпагат;
- Мостик, выход с него;
- Круговой шпагат.

Практическое исполнение проученного материала.

Раздел 5: Комбинация или импровизация

Тема 1. Постановка этюда:

- (фокстрот, чарльстон, современная свободная пластика);

Вложить в основу, не только четкое выполнение упражнения, но также стараться выполнить его более эмоционально.

Раздел 6: ЭКЗЕРСИС ЛИЦОМ К СТАНКУ. Урок классического танца начинается с экзерсиса у станка, в котором разучиваются и отрабатываются упражнения, на 1-ом году обучения лицом к станку; на их основе строится всё занятие. Упражнения исполняются в определённом порядке с постепенным включением в работу всех групп мышц. Каждое упражнение исполняется с двух ног. Перед

движением выполняется *preparation*. Весь материал, пройденный у станка, в дальнейшем изучается на середине зала, постепенно приобретая танцевальную форму.

Тема 1: Позиции ног. Методика выполнения: I позиция - пятки ног соединены вместе, носки разведены в стороны, образуя прямую линию. Колени вытянуты. Мышцы ног напряжены. II позиция - ступни ног выворотны, образуют прямую линию и находятся на расстоянии одной ступни. Стопы ног плотно прилегают к полу, без завалов на большие пальцы или мизинцы. Бёдра выворотны. III позиция - в классическом танце она является переходной для более доступного освоения пятой позиции. Правая нога находится впереди левой, ступни плотно соприкасаются и закрывают друг друга на половину стопы. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги. V позиция - ступни плотно соприкасаются и прикрывают друг друга. Носок правой ноги соприкасается с пяткой левой ноги. Стопы плотно прилегают к полу без завалов на большие пальцы, мышцы ног собраны и напряжены, бёдра выворотны. IV позиция - ступни плотно прилегают к полу, находясь параллельно друг к другу. Правая нога впереди, левая - сзади на расстоянии ступни, без завалов на большие пальцы или мизинцы. Бёдра выворотны.

Тема 2: *Releve* по I, II, III, V позиции. Методика выполнения: в классическом танце понятие *releve* (поднимание) встречается очень часто, при исполнении необходимо следить за переносом тяжести корпуса на подушечки стопы без завалов на большие пальцы или мизинцы. Практическое исполнение данного элемента.

Тема 3: *Demi plie* по I, II позиции. Методика выполнения: упражнение развивает мягкость и эластичность мышц, во время исполнения необходимо следить за постановкой корпуса. Колени постепенно сгибаются, делается медленное плавное приседание. Бёдра выворотны, колени направлены в стороны. При исполнении упражнения во второй позиции основные правила сохраняются, особое внимание следует обратить на равномерное распределение тяжести тела на обе ноги, на то, чтобы ягодицы и мышцы живота были сильно подтянуты. В пятой позиции необходимо следить за тем, чтобы вся стопа плотно прилегала к полу. Недопустимы рывки во время приседания и вытягивания нога. Практическое исполнение данного элемента.

(муз. размер 4/4)

Тема 4: *Battement tendu* (из I позиции в сторону, вперед, назад). Методика исполнения: упражнение развивает силу, вытянутость и выворотность ног. Стопа спокойно скользит по полу в заданное направление, пятка постепенно отрывается от пола подъём вытягивается. Необходимо следить за выворотностью. Перед началом скольжения тяжесть корпуса переносится на опорную ногу. Практическое исполнение данного элемента.

(муз. размер 2/4)

Тема 5: Понятие направлений: *en dehors*, *en dedans*. Методика выполнения: направление движений наружу и внутрь встречаются в классическом танце в движениях с вращением работающей ноги по кругу от опорной - *en dehors* и в сторону опорной ноги - *en dedans*. Практическое исполнение данного элемента.

(муз. размер 4/4).

Тема 6: Rond de jambe par terre. Методика выполнения: правая нога приёмом battement tendu спокойно открывается вперёд на носок, вытянутый носок описывает по полу половину круга, далее вытянутая нога приёмом battement tendu закрывается в первую позицию и снова выводится вперёд. При исполнении упражнения en dedans ноги работают аналогично, только нога будет открываться назад. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Тема 7: Battement tendu jete «крестом» из I позиции. Методика выполнения: работающая нога лёгким скользящим броском из первой позиции открывается в сторону на высоту 30-45 градусов и задерживается в этой точке. Во время исполнения необходимо следить за вытянутостью, выворотностью ног и постановкой корпуса, далее работающая нога опускается и коснувшись носком пола, закрывается в первую позицию. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 8: Положение ноги на sou-de-pied вперед и назад. Методика выполнения: правая нога, согнутая в колене, обхватывает стопой щиколотку опорной ноги. Пятка правой ноги впереди, носок - сзади. При исполнении движения сзади пятка правой ноги прилегает к щиколотке опорной ноги, колено согнуто, сохраняет выворотность. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Тема 9: Проучивание passe. Методика выполнения: сохраняя все правила исполнения sou-de-pied выполняется passe, только стопа скользящим движением поднимается до уровня колена опорной ноги. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Раздел 7: ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

Тема 1: Проучивание позиций рук. I, II, III. Методика выполнения: первая позиция - слегка округлённые руки подняты до диафрагмы, ладони обращены внутрь, кисти рук и локти сохраняют овал; вторая позиция - руки раскрыты в стороны и находятся чуть ниже плеча, немного впереди корпуса, локти слегка закруглены, ладони повернуты вперёд; третья позиция - округлённые руки подняты вверх, находятся немного впереди корпуса, кисти сгруппированы, ладони повернуты внутрь. Голова прямо. Практическое исполнение данного элемента.

Тема 2: Проучивание I ports de bras. Методика выполнения: руки выполняют переход из первой позиции в третью, затем во вторую, возвращаются обратно в подготовительное положение. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 3/4)

Тема 3: Проучивание II ports de bras. Методика выполнения: руки выполняют переход из первой позиции в третью, далее правая рука опускается во вторую позицию, левая остаётся в третьей, правая рука поднимается в третью позицию, а левая одновременно опускается в подготовительное положение, обе руки возвращаются в первую позицию. Практическое исполнение данного элемента. (муз.размер3/4)

Тема 4: Проучивание позы effacee и croisee. Методика выполнения: effacee (открытое положение) croisee (закрытое положение), используется как в маленьких, так и в больших позах. Практическое исполнение данного элемента.
Раздел 8: ALLEGRO. Исполнение прыжков с разных приёмов, подготовка к большим прыжкам.

Тема 1: Soute по VI позиции. Методика выполнения: перед прыжком выполняется приседание, во время прыжка корпус должен оставаться прямым, колени и стопы вытянуты, плавное приземление в исходное положение в шестую позицию. Практическое исполнение данного элемента. (муз. Размер 2/4)

Тема 2: Soute по I, II позиции. Методика выполнения: перед прыжком выполняется приседание, во время прыжка корпус должен оставаться прямым, колени и стопы вытянуты, плавное приземление в исходное положение в первую или вторую позицию. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

После освоения образовательной программы первого года обучения, обучающиеся должны:

Знать: структуру занятия

основы классического танца, терминологию

Уметь: владеть танцевальными формами и техникой исполнения;

. выполнять усложненные упражнения для разогрева тела, партер, кросс, гимнастику;

Иметь навыки исполнения этюдов с элементами фокстрота, чарльстона, рок-н-ролла.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		теори я	практи ка	всег о	
Раздел 1	Разминка	2	20	22	
1.	Вводное занятие.	2		2	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
2.	Упражнения для рук		4	4	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
3.	Упражнения для головы и шеи		4	4	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
4.	Упражнения для плеч		4	4	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
5.	Упражнения для спины		4	4	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
6.	Прыжки		4	4	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
Раздел 2	Партер	8	16	24	

1.	Махи ног	2	4	6	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
2.	Упражнения для пресса	2	4	6	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
3.	Растяжка	2	4	6	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
4.	Упражнения на гибкость	2	4	6	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
Раздел 3	Кросс	4	8	12	
1.	Виды шага	2	4	6	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
2.	Вращения	2	4	6	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
Раздел 4	Гимнастика	2	6	8	
1.	Элементы акробатики	2	6	8	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
Раздел 5	Комбинация или импровизация	24	54	78	
1.	Постановка этюда	2	4	6	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
2.	Разучивание хореографической композиции	22	50	72	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
Раздел 6	Экзерсис лицом к станку	24	24	48	
1.	Вводное занятие	2		2	Выявление уровня усвоения материала 1-го года обучения
2.	Demi plie по V позиции	2	2	4	Знание методики исполнения Demi plie по V позиции практическое его исполнение
3.	Grand plie по I, II и V позиции	2	2	4	Знание методики исполнения Grand plie по I, II и V позиции практическое его исполнение
4.	Battement tendu из V позиции	2	2	4	Знание методики исполнения Battement tendu из V позиции практическое его исполнение
5.	Battement tendu jete из V позиции	2	2	4	Знание методики исполнения Battement tendu jete из V позиции практическое его исполнение
6.	Rond de jambe par terre	2	2	4	Знание методики исполнения Rond de jambe par terre практическое его исполнение
7.	Battement tendu soutenu.	2	4	6	Знание методики исполнения Battement tendu soutenu практическое его исполнение
8.	Battement fondu	2	2	4	Знание методики исполнения Battement fondu практическое его исполнение
9.	Battement frappe	2	2	4	Знание методики исполнения Battement frappe практическое его исполнение
10.	Petit battement sur le cou-de-pied	2	2	4	Знание методики исполнения Petit battement sur le cou-de-pied практическое его исполнение

11.	Grand battement jete из I позиции	2	2	4	Знание методики исполнения Grand battement jete из I позиции практическое его исполнение
12.	Battement releve lent	2	2	4	Знание методики исполнения Battement releve lent практическое его исполнение
Раздел 7	Экзерсис на середине	6	8	14	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
1.	Releve	2	2	4	Знание методики исполнения Releve практическое его исполнение
2.	Позы en ouvert и en ecarte		2	2	Знание методики исполнения Позы en ouvert и en ecarte практическое его исполнение
3.	III ports de bras	2	2	4	Знание методики исполнения III ports de bras практическое его исполнение
4.	Pas de bourree	2	2	4	Знание методики исполнения Pas de bourree практическое его исполнение
Раздел 8	Allegro	4	6	10	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
1.	Soute по V позиции	2	2	4	Знание методики исполнения Soute по V позиции практическое его исполнение
2.	Pas echappe	2	2	4	Знание методики исполнения Pas echappe практическое его исполнение
3.	Pas assemble		2	2	Знание методики исполнения Pas assemble практическое его исполнение
Итого:		74	142	216	

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1: разминка.

Тема 1: Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности, определение целей и задач обучения.

Тема 2. Упражнения для рук (поочередно и вместе) - вращение кистей предплечий, всей руки. Практическое исполнение проученного материала.

Тема 3. Упражнения для головы и шеи:

- повороты головы в стороны;
- наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- вращательные движения.

Практическое исполнение проученного материала.

Тема 4. Упражнения для плеч:

- поднимание и опускание;
- вращательные движения.

Практическое исполнение проученного материала.

Тема 5. Упражнения для спины:

- повороты корпуса;
- наклоны вперед, назад, в стороны.

Практическое исполнение проученного материала.

Тема 6: Прыжки.

- по VI позиции;
- с V во II позицию;
- с поднятым коленом (поочередно).

Практическое исполнение проученного материала.

Раздел 2: Партер

Тема 1. Махи ног. Практическое исполнение проученного материала.

Тема 2. Упражнения для пресса (ножницы, велосипед). Практическое исполнение проученного материала.

Тема 3. Растяжка. Практическое исполнение проученного материала.

Тема 4. Упражнения на гибкость (кошечка, лягушка, рыбка). Практическое исполнение проученного материала.

Раздел 3: Кросс

Тема 1. Виды шага

- Шаги с носка;
- С каблука;
- На полупальцах, на внутренних и наружных ребрах стопы.

Практическое исполнение проученного материала.

Тема 2. Вращения.

- шеен;
- ан дедан на середине по VI по V вытянутой ногой.

Практическое исполнение проученного материала.

Раздел 4: Гимнастика

Тема 1. Элементы акробатики

- Свеча;
- Колесо, в шпагат;
- Мостик, выход с него;
- Круговой шпагат.

Практическое исполнение проученного материала.

Раздел 5: Комбинация или импровизация

Тема 1. Постановка этюда:

- (фокстрот, чарльстон, современная свободная пластика); Вложить в основу, не только четкое выполнение упражнения, но также стараться выполнить его более эмоционально.

Раздел 6: ЭКЗЕРСИС У СТАНКА Тема 1: Demi plie по V позициям. Методика выполнения: упражнение развивает мягкость и эластичность мышц, во время исполнения необходимо следить за постановкой корпуса. Колени постепенно сгибаются, делается медленное плавное приседание. Бёдра выворотны, колени направлены в стороны. При исполнении упражнения во второй позиции основные правила сохраняются, особое внимание следует обратить на равномерное распределение тяжести тела на обе ноги, на то, чтобы ягодицы и мышцы живота были сильно подтянуты. В пятой позиции необходимо следить за тем, чтобы вся стопа плотно прилегала к полу. Недопустимы рывки во время приседания и вытягивания нога. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Тема 2: Grand plie по I, II и V позиции. Методика выполнения: упражнение развивает мягкость и эластичность мышц, во время исполнения необходимо следить за постановкой корпуса. Колени постепенно сгибаются, делается медленное плавное приседание, пройдя положение demi plie, пятки отрываются

от пола (во II позиции они не отрываются от пола). Бёдра выворотны, колени направлены в стороны. При исполнении упражнения во второй позиции основные правила сохраняются, особое внимание следует обратить на равномерное распределение тяжести тела на обе ноги, на то, чтобы ягодицы и мышцы живота были сильно подтянуты. В пятой позиции необходимо следить за тем, чтобы вся стопа плотно прилегала к полу. Недопустимы рывки во время приседания и вытягивания нога. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Тема 3: *Battement tendu* из V позиции крестом. Методика исполнения: упражнение развивает силу, вытянутость и выворотность ног. Стопа спокойно скользит по полу в заданное направление, пятка постепенно отрывается от пола подъём вытягивается, затем закрывается обратно в позицию. Необходимо следить за выворотностью. Перед началом скольжения тяжесть корпуса переносится на опорную ногу. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 4: *Battement tendu jete* из V позиции. Методика выполнения: работающая нога лёгким скользящим броском из пятой позиции открывается в сторону на высоту 30-45 градусов и задерживается в этой точке. Во время исполнения необходимо следить за вытянутостью, выворотностью ног и постановкой корпуса, далее работающая нога опускается и коснувшись носком пола, закрывается в пятую позицию. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 5: *Rond de jambe par terre*. Методика выполнения: правая нога приёмом *battement tendu* спокойно открывается вперёд на носок, вытянутый носок описывает по полу половину круга, далее вытянутая нога приёмом *battement tendu* закрывается в первую позицию и снова выводится вперёд. При исполнении упражнения *en dedans* ноги работают аналогично, только нога будет открываться назад. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 3/4)

Тема 6: *Battement tendu soutenu*. Методика выполнения: вытянутая нога из заданной позиции приёмом *battement tendu* открывается в сторону и вытянутым носком продолжает скольжение в том же направлении. Одновременно опорная нога сгибается в колене, исполняя плавное приседание, работающая нога скользит носком по полу в сторону опорной ноги и приёмом *battement tendu* закрывается в позицию, одновременно опорная нога вытягивается в колене. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Тема 7: *Battement fondu* в пол «крестом». Методика выполнения: работающая нога, сгибаясь в колене, приводится на условное *sur le cou-de-pied*, одновременно опорная нога исполняет приседание, колено вытягивается, нога открывается в заданном направлении одновременно с опорной, второй упражнение повторяется с подведением работающей ноги *sur le cou-de-pied* сзади. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Тема 8: *Battement frappe* в пол «крестом». Методика выполнения: голень правой ноги, согнутой в колене, сильным движением приводится на обхватное *sur le cou-de-pied* впереди опорной ноги, правая нога вытягивается в колене и сильным

движением резко открывается от опорной ноги на носок. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 9: *Petit battement sur le cou-de-pied*. Методика выполнения: колено правой ноги немного разгибается, голень отводится в сторону второй позиции на половину расстояния до полного вытягивания колен, далее колено сгибается, голень подводится на *sur le cou-de-pied* сзади (спереди) опорной ноги. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Тема 10: *Grand battement jete* из I позиции в сторону. Методика выполнения: вытянутая рабочая нога легко, скользя стопой, отрывается от пола, выполняется сильный бросок в заданном направлении на высоту 90 градусов, нога закрывается обратно и фиксирует позицию. Практическое исполнение данного элемента.

(муз. размер 2/4)

Тема 11: *Battement releve lent*. Методика выполнения: работающая нога приёмом *battement tendu* спокойно открывается в заданном направлении в сторону на носок, далее сохраняя вытянутость медленно поднимается на высоту 90 градусов, закрывается через точку в позицию. (муз. размер 4/4)

Раздел 7: ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

Тема 1: *Releve* по I, II, VI поз. Методика выполнения: в классическом танце понятие *releve* (поднимание) встречается очень часто, при исполнении необходимо следить за переносом тяжести корпуса на подушечки стопы без завалов на большие пальцы или мизинцы. (муз. размер 2/4)

Тема 2: Проучивание позы *en ouvert* и *en ecarte*. Методика выполнения: проучивается на середине зала, перед зеркалом.

Тема 3: *III ports de bras*. Методика выполнения: руки переходят из подготовительного положения в первую позицию, далее открываются на вторую, выполняется наклон вперёд ровной спиной, руки собираются в первую позицию, корпус возвращается обратно, руки переводятся в третью позицию, выполняется перегиб корпуса назад, руки опускаются во вторую позицию, далее в исходное положение. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 3/4)

Тема 4: *Pas de bourree* с переменной ног. Методика выполнения: может исполняться после проучивания положения *sur le cou-de-pied*, сначала лицом к станку, далее на середине зала. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Раздел 8: ALLEGRO

Тема 1: *Soute* по V позиции. Методика выполнения: перед прыжком выполняется приседание, во время прыжка корпус должен оставаться прямым, колени и стопы вытянуты, плавное приземление в исходное положение в заданную позицию. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 2: *Pas echarpe*. Методика выполнения: прыжок выполняется из пятой позиции с открыванием ног на вторую позицию и обратно. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Тема 3: Pas assemble. Методика выполнения: прыжок выполняется из стороны в сторону в пятой позиции. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4).

После освоения программы 2-го года обучения, обучающиеся должны:

Знать: знают терминологию, исходное положение ног и рук во всех исполнениях;

терминологию, методику исполнения танцевальных элементов современного танца.

Уметь: выполнять усложненные упражнения для разогрева тела, партер, кросс, гимнастику; исполнять этюды с элементами фокстрота, чарльстона, рок-н-ролла. Работать в ансамбле, исполнять классический тренаж у станка и на середине зала;

Иметь навыки выполнения упражнения на пластику. исполнения движения в соответствии с музыкальным сопровождением.

Учебно-тематический план 3-го года обучения.

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		теори я	практи ка	всег о	
Раздел 1	Разминка	24	24	48	
1.	Вводное занятие.	4		4	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
2.	Упражнения для рук	4	4	8	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
3.	Упражнения для головы и шеи	4	4	8	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
4.	Упражнения для плеч	4	4	8	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
5.	Упражнения для спины	4	4	8	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
6.	Прыжки	4	8	12	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
Раздел 2	Партер	16	32	48	
1.	Махи ног	4	8	12	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
2.	Упражнения для пресса	4	8	12	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
3.	Растяжка	4	8	12	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
4.	Упражнения на гибкость	4	8	12	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
Раздел 3	Кросс	0	32	32	

1.	Виды шага		16	16	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
2.	Вращения		16	16	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
Раздел 4	Гимнастика	4	4	8	
1.	Элементы акробатики	4	4	8	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
Раздел 5	Комбинация или импровизация	22	58	80	
1.	Постановка этюда		8	8	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
2.	Разучивание хореографической композиции	22	50	72	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
Раздел 6	Экзерсис лицом к станку	2	38	40	
1.	Вводное занятие	2		2	Выявление уровня усвоения материала 2-го года обучения
2.	Demi plie по IV позиции		2	2	Знание методики исполнения Demi plie по IV позиции практическое его исполнение
3.	Grand plie по IV позиции		2	2	Знание методики исполнения Grand plie по IV позиции практическое его исполнение
4.	Battement tendu с Battement degages		4	4	Знание методики исполнения Battement tendu с Battement degages практическое его исполнение
5.	Battement tendu jete		4	4	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
6.	Rond de jambe par terre		4	4	Знание методики исполнения Battement tendu jete практическое его исполнение
7.	Battement tendu soutenu.		2	2	Знание методики исполнения Battement tendu soutenu практическое его исполнение
8.	Battement fondu		4	4	Знание методики исполнения Battement fondu практическое его исполнение
9.	Battement frappe		2	2	Знание методики исполнения Battement frappe практическое его исполнение
10.	Petit battement sur le cou-de-pied		4	4	Знание методики исполнения Petit battement sur le cou-de-pied практическое его исполнение
11.	Battement releve lent		4	4	Знание методики исполнения Battement releve lent практическое его исполнение
12.	Battement developpe		2	2	Знание методики исполнения Battement developpe практическое его исполнение

13.	Grand battement jete		4	4	Знание методики исполнения Grand battement jete практическое его исполнение
Раздел 7	Экзерсис на середине	2	14	16	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
1.	Поза 1-ый arabesque		2	2	Знание методики исполнения Поза 1-ый arabesque практическое его исполнение
2.	Pas balances		2	2	Знание методики исполнения Pas balances практическое его исполнение
3.	IV ports de bras	2	2	4	Знание методики исполнения IV ports de bras практическое его исполнение
4.	Pas de bourree		4	4	Знание методики исполнения Pas de bourree практическое его исполнение
5.	Вращения по диагонали		4	4	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
Раздел 8	Allegro	2	14	16	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
1.	Soute		2	2	Знание методики исполнения Soute практическое его исполнение
2.	Pas echappe		4	4	Знание методики исполнения Pas echappe практическое его исполнение
3.	Pas assemble		4	4	Знание методики исполнения Pas assemble практическое его исполнение
4.	Pas assemble soute.	2	4	6	Знание методики исполнения Pas assemble soute практическое его исполнение
Итого:		50	216	288	

Содержание

Раздел 1: разминка

Тема 1: Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности, определение целей и задач обучения.

- освоение различных рисунков и ракурсов, развитие чувства позы в современном стиле;
- навыки координации в современных ритмах;
- навыки ансамблевого исполнения;
- умение передать в движении стилевые особенности современной музыки;
- изучение истории развития различных направлений эстрадного танца;
- освоение техники исполнения разных стилей эстрадного танца.

Тема 2. Упражнения для рук (поочередно и вместе) - вращение кистей предплечий, всей руки. Практическое исполнение проученного материала.

Тема 3. Упражнения для головы и шеи:

- повороты головы в стороны;
- наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- вращательные движения.

Практическое исполнение проученного материала.

Тема 4. Упражнения для плеч:

- поднимание и опускание;
- вращательные движения.

Практическое исполнение проученного материала.

Тема 5. Упражнения для спины:

- повороты корпуса;
- наклоны вперед, назад, в стороны.

Практическое исполнение проученного материала.

Тема 6: Прыжки.

- по VI позиции;
- с V во II позицию;
- с поднятым коленом (поочередно).

Практическое исполнение проученного материала.

Раздел 2: Партер

Тема 1. Махи ног. Практическое исполнение проученного материала.

Тема 2. Упражнения для пресса (ножницы, велосипед). Практическое исполнение проученного материала.

Тема 3. Растяжка. Практическое исполнение проученного материала.

Тема 4. Упражнения на гибкость (кошечка, лягушка, рыбка). Практическое исполнение проученного материала.

Раздел 3: Кросс

Тема 1. Виды шага

- Шаги с носка (основные шаги, шаг с прыжком, шаг с заносом ноги, шаг с двойным заносом ноги, двойная смена ног, отшаг, крест, полумесяц);
- полупагаты с подъемом, прогиб назад с опорой на руку и подъем.
- На полупальцах, на внутренних и наружных ребрах стопы.

Практическое исполнение проученного материала.

Тема 2. Вращения.

- шевеления;
- двойные и тройные повороты на одной ноге;
- повороты мягкие (используя колени);
- андеграунд на середине по VI по V вытянутой ногой;
- волны.

Практическое исполнение проученного материала.

Раздел 4: Гимнастика

Тема 1. Элементы акробатики

- Свеча;
- Колесо, в шпагат;
- Мостик, выход с него;
- Круговой шпагат.

Практическое исполнение проученного материала.

Раздел 5: Комбинация или импровизация

Тема 1. Постановка этюда:

- (фокстрот, чарльстон, современная свободная пластика);

Вложить в основу, не только четкое выполнение упражнения, но также стараться выполнить его более эмоциональным.

Раздел 1: ЭКЗЕРСИС У СТАНКА Тема 1: Demi plie по V позициям. Методика выполнения: упражнение развивает мягкость и эластичность мышц, во время исполнения необходимо следить за постановкой корпуса. Колени постепенно сгибаются, делается медленное плавное приседание. Бёдра выворотны, колени направлены в стороны. При исполнении упражнения во второй позиции основные правила сохраняются, особое внимание следует обратить на равномерное распределение тяжести тела на обе ноги, на то, чтобы ягодицы и мышцы живота были сильно подтянуты. В пятой позиции необходимо следить за тем, чтобы вся стопа плотно прилегала к полу. Недопустимы рывки во время приседания и вытягивания нога. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Тема 2: Grand plie по V позициям. Методика выполнения: упражнение развивает мягкость и эластичность мышц, во время исполнения необходимо следить за постановкой корпуса. Колени постепенно сгибаются, делается медленное плавное приседание, пройдя положение demi plie, пятки отрываются от пола. Бёдра выворотны, колени направлены в стороны. При исполнении упражнения во второй позиции основные правила сохраняются, особое внимание следует обратить на равномерное распределение тяжести тела на обе ноги, на то, чтобы ягодицы и мышцы живота были сильно подтянуты. В пятой позиции необходимо следить за тем, чтобы вся стопа плотно прилегала к полу. Недопустимы рывки во время приседания и вытягивания нога. Практическое исполнение данного элемента.

Тема 3: Battement tendu с Battement degages. Методика исполнения: упражнение развивает силу, вытянутость и выворотность ног. Стопа спокойно скользит по полу в заданное направление, пятка постепенно отрывается от пола подъём вытягивается, затем закрывается обратно в позицию. При исполнении в сторону, носок отрывается от пола не менее чем на 3-4 см.затем выполняется аналогичное движение, нога возвращается в пятую позицию сзади. Необходимо следить за выворотностью. Перед началом скольжения тяжесть корпуса переносится на опорную ногу. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 4: Battement tendu jete из V позиции. Методика выполнения: работающая нога лёгким скользящим броском из пятой позиции открывается в сторону на высоту 30-45 градусов и задерживается в этой точке. Во время исполнения необходимо следить за вытянутостью, выворотностью ног и постановкой корпуса, далее работающая нога опускается и коснувшись носком пола, закрывается в пятую позицию. Практическое исполнение данного элемента. (муз.размер 2/4)

Тема 5: Rond de jambe par terre. Методика выполнения: правая нога приёмом battement tendu спокойно открывается вперёд на носок, вытянутый носок описывает по полу половину круга, далее вытянутая нога приёмом battement tendu закрывается в первую позицию и снова выводится вперёд. При исполнении упражнения en dedans ноги работают аналогично, только нога будет открываться назад. Практическое исполнение данного элемента. (муз.размер 3/4)

Тема 6: Battement tendu soutenu. Методика выполнения: вытянутая нога из заданной позиции приёмом battement tendu открывается в сторону и вытянутым

носком продолжает скольжение в том же направлении. Одновременно опорная нога сгибается в колене, исполняя плавное приседание, работающая нога скользит носком по полу в сторону опорной ноги и приёмом *battement tendu* закрывается в позицию, одновременно опорная нога вытягивается в колене. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Тема 7: *Battement fondu* на 45 градусов «крестом». Методика выполнения: работающая нога, сгибаясь в колене, приводится на условное *sur le cou-de-pied*, одновременно опорная нога исполняет приседание, колено вытягивается, нога открывается в заданном направлении одновременно с опорной, второе упражнение повторяется с подведением работающей ноги *sur le cou-de-pied* сзади. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Тема 8: *Battement frappe* на 45 градусов «крестом». Методика выполнения: голень правой ноги, согнутой в колене, сильным движением приводится на обхватное *sur le cou-de-pied* впереди опорной ноги, правая нога вытягивается в колене и сильным движением резко открывается от опорной ноги на носок. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 9: *Petit battement sur le cou-de-pied*. Методика выполнения: колено правой ноги немного разгибается, голень отводится в сторону второй позиции на половину расстояния до полного вытягивания колен, далее колено сгибается, голень подводится на *sur le cou-de-pied* сзади (спереди) опорной ноги. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 10: *Battement releve lent*. Методика выполнения: вытянутая рабочая нога легко, скользя стопой, отрывается от пола, выполняется сильный бросок в заданном направлении на высоту 90 градусов, нога закрывается обратно и фиксирует позицию. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Тема 11: *Battement developpe*. Методика выполнения: выполняется аналогично *releve lent*, нога открывается от *passe*. (муз. размер 4/4)

Тема 12: *Grand battement jete* из V позиции. Методика выполнения: вытянутая рабочая нога легко, скользя стопой, отрывается от пола, выполняется сильный бросок в заданном направлении на высоту 90 градусов, нога закрывается обратно и фиксирует позицию. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Раздел 2: ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

Тема 1: Проучивание позы 1-ый *arabesque*. Методика выполнения: проучивается перед зеркалом, без поднятия ноги, носком в пол. Практическое исполнение данного элемента.

Тема

2: *IV ports de bras*. Методика выполнения: начинает проучиваться перед зеркалом после проучивания всех позиций рук. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Тема 3: *Pas de bourree* без перемены ног. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 4: *Pas balances*. Методика выполнения: мягкое плавное движение вальсового характера, используется как связующий элемент в танцевальной комбинации. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 3/4)

Раздел 3: ALLEGRO Тема 1: Soute по I, II, V позиции. Методика выполнения: перед прыжком выполняется приседание, во время прыжка корпус должен оставаться прямым, колени и стопы вытянуты, плавное приземление в исходное положение в заданную позицию. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 2: Pas echange. Методика выполнения: прыжок выполняется из пятой позиции с открыванием ног на вторую позицию и обратно. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 3: Pas assemble. Методика выполнения: прыжок выполняется из стороны в сторону в пятой позиции. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 4: Pas assemble soute. Методика выполнения: прыжок выполняется из стороны в сторону в пятой позиции, выполняется прыжок soute. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 5: Вращения по диагонали. Методика выполнения: разновидности вращений - шене, пасса, сотеню. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

После освоения программы 3-го года обучения, обучающиеся должны:

Знать: терминологию классического танца; терминологию основных шагов, структуру занятия

Уметь: выполнять усложненные упражнения для разогрева тела, партер, кросс, гимнастику; исполнять этюды с элементами фокстрота, чарльстона, рок-н-ролла. исполнять новые элементы классического тренажа у станка и на середине зала, вращение по диагонали, по кругу и на середине класса, а также разножанровость танцевальной лексики;

Иметь навыки применения пластики в исполнении хореографических композициях.

Учебно-тематический план 4-го года обучения

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		теори я	практи ка	всег о	
Раздел 1	Разминка	16	40	56	
1.	Вводное занятие.	4		4	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
2.	Упражнения для рук	2	6	8	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
3.	Упражнения для головы и шеи	2	6	8	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
4.	Упражнения для плеч	2	6	8	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
5.	Упражнения для спины	2	6	8	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
6.	Прыжки	2	10	12	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение

7.	Упражнения для тазобедренного сустава	2	6	8	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
Раздел 2	Кросс	8	32	40	
1.	Виды шага	4	16	20	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
2.	Вращения	4	16	20	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
Раздел 3	Комбинация или импровизация	30	90	120	
1.	Проучивание комбинаций	8	40	48	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
2.	Разучивание хореографической композиции	22	50	72	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
Раздел 4	Экзерсис лицом к станку	6	24	30	
1.	Вводное занятие	2		2	Выявление уровня усвоения материала 3-го года обучения
2.	Demi plie		2	2	Знание методики исполнения Demi plie практическое его исполнение
3.	Grand plie		2	2	Знание методики исполнения Grand plie практическое его исполнение
4.	Battement tendu le pied		2	2	Знание методики исполнения Battement tendu le pied практическое его исполнение
5.	Battement tendu jete pique		2	2	Знание методики исполнения Battement tendu jete pique практическое его исполнение
6.	Rond de jambe par terre		2	2	Знание методики исполнения Rond de jambe par terre практическое его исполнение
7.	Battement tendu soutenu.на 45 градусов		2	2	Знание методики исполнения Battement tendu soutenu.на 45 градусов практическое его исполнение
8.	Battement fondu на 45 градусов		2	2	Знание методики исполнения Battement fondu на 45 градусов практическое его исполнение
9.	Battement frappe		2	2	Знание методики исполнения Battement frappe практическое его исполнение
10.	Petit battement sur le cou-de-pied		2	2	Знание методики исполнения Petit battement sur le cou-de-pied практическое его исполнение
11.	Battement releve lent		2	2	Знание методики исполнения Battement releve lent практическое его исполнение
12.	Battement developpe	2	2	4	Знание методики исполнения Battement developpe практическое его исполнение
13.	Grand battement jete	2	2	4	Знание методики исполнения Grand battement jete практическое его исполнение
Раздел 5	Экзерсис на середине	10	12	22	

1.	Demi plie		2	2	Знание методики исполнения Demi plie практическое его исполнение
2.	Battement tendu	2	2	4	Знание методики исполнения Battement tendu практическое его исполнение
3.	Battement tendu jete	2	2	4	Знание методики исполнения Battement tendu jete практическое его исполнение
4.	Pas echappe	2	2	4	Знание методики исполнения Pas echappe практическое его исполнение
5.	Поза 2 arabesque	2	2	4	Знание методики исполнения Поза 2 arabesque практическое его исполнение
6.	Вращения по диагонали	2	2	4	Знание методики исполнения Вращения по диагонали практическое его исполнение
Раздел 6	Allegro	8	12	20	
1.	Soute	2	2	4	Знание методики исполнения Soute практическое его исполнение
2.	Pas echappe	2	2	4	Знание методики исполнения Pas echappe практическое его исполнение
3.	Pas assemble	2	4	6	Знание методики исполнения Pas assemble практическое его исполнение
4.	Pas assemble soute.	2	4	6	Знание методики исполнения Pas assemble soute. практическое его исполнение
Итого:		78	210	288	

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1: разминка

Тема 1: Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности, определение целей и задач обучения.

Тема 2. Упражнения для рук (поочередно и вместе):

- движение пальцев;
- вращение кистей, предплечий, всей руки в различных направлениях и плоскостях;
- волнообразные движения;
- отведение рук рывком вверх, вниз, в стороны.

Практическое исполнение проученного материала.

Тема 3. Упражнения для головы:

- повороты головы в стороны;
- наклоны головы вперед, назад, в сторону;
- вращательные движения;
- смещение головы вперед, назад, в стороны при неподвижном корпусе.

Практическое исполнение проученного материала.

Тема 4. Упражнения для плеч:

- вращательные движения;
- поднимание и опускание ног;
- выдвижение вперед и назад.

Практическое исполнение проученного материала.

Тема 5. Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, назад, в стороны;

- повороты в стороны;
- вращательные движения;
- волнообразные движения;
- смещение верхней конечности корпуса вперед, назад;
- сгибание и разгибание диафрагмы вперед-назад.

Практическое исполнение проученного материала.

Тема 6. Упражнения для тазобедренного сустава:

- вращательные движения;
- смещение тазобедренного сустава вперед, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса;
- восьмерка.

Практическое исполнение проученного материала.

Тема 7. Прыжки:

- Soute по позициям;
- Pas assemble;
- Grand jete.

Закрепление материала.

Раздел 2: Кросс

Тема 1. Виды шага

- Шаги, прыжки и вращения (сдвиг на носках с заносом ноги, мах стопой с двумя прыжками назад, мах стопой, переступания, двойной подъем ноги, фронтальный шаг);

Практическое исполнение проученного материала.

Тема 2. Вращения.

- Двойной подъем ноги с поворотом;
- основной шаг с поворотом вперед;
- переход с поворотом назад
- двойные простые повороты на ноге.

Практическое исполнение проученного материала.

Раздел 3: Комбинация или импровизация

- Танец модерн;
- Джазовый танец;
- Восток;
- Свободная пластика тела;
- Slide man (лунная походка);
- Plastic ("волна", плавные движения);
- Hipe (смесь свободных танцевальных фигур);
- Hip-hop («мелко прыгать»).

Практическое исполнение проученного материала.

Раздел 4: ЭКЗЕРСИС У СТАНКА Тема 1: Demi plie. по V позициям. Методика выполнения: упражнение развивает мягкость и эластичность мышц, во время исполнения необходимо следить за постановкой корпуса. Колени постепенно сгибаются, делается медленное плавное приседание. Бёдра выворотны, колени направлены в стороны. При исполнении упражнения во второй позиции основные правила сохраняются, особое внимание следует обратить на

равномерное распределение тяжести тела на обе ноги, на то, чтобы ягодицы и мышцы живота были сильно подтянуты. В пятой позиции необходимо следить за тем, чтобы вся стопа плотно прилегала к полу. Недопустимы рывки во время приседания и вытягивания нога. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Тема 2: Grand plie по V позициям. Методика выполнения: упражнение развивает мягкость и эластичность мышц, во время исполнения необходимо следить за постановкой корпуса. Колени постепенно сгибаются, делается медленное плавное приседание, пройдя положение *demi plie*, пятки отрываются от пола. Бёдра выворотны, колени направлены в стороны. При исполнении упражнения во второй позиции основные правила сохраняются, особое внимание следует обратить на равномерное распределение тяжести тела на обе ноги, на то, чтобы ягодицы и мышцы живота были сильно подтянуты. В пятой позиции необходимо следить за тем, чтобы вся стопа плотно прилегала к полу. Недопустимы рывки во время приседания и вытягивания нога. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Тема 3: Battement tendu pour le pied. Методика исполнения: упражнение развивает силу, вытянутость и выворотность ног. Стопа спокойно скользит по полу в заданное направление, пятка постепенно отрывается от пола подъём вытягивается, затем закрывается обратно в позицию. При исполнении в сторону, в точке Battement tendu пятка опускается на пол, а затем приподнимается порывистым движением. Необходимо следить за выворотностью. Перед началом скольжения тяжесть корпуса переносится на опорную ногу. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 4: Battement tendu jete pique. Методика выполнения: работающая нога лёгким скользящим броском из пятой позиции открывается в сторону на высоту 30-45 градусов и задерживается в этой точке. Сильная вытянутая нога крепкими пальцами едва касается пола и сразу же отрывается от него, поднимаясь на заданную высоту. Во время исполнения необходимо следить за вытянутостью, выворотностью ног и постановкой корпуса, далее работающая нога опускается и коснувшись носком пола, закрывается в пятую позицию. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 5: Rond de jambe par terre. Методика выполнения: правая нога приёмом battement tendu спокойно открывается вперёд на носок, вытянутый носок описывает по полу половину круга, далее вытянутая нога приёмом battement tendu закрывается в первую позицию и снова выводится вперёд. При исполнении упражнения en dedans ноги работают аналогично, только нога будет открываться назад. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 3/4)

Тема 6: Battement tendu soutenu на 45 градусов. Методика выполнения: вытянутая нога из заданной позиции приёмом battement tendu открывается в сторону и вытянутым носком продолжает скольжение в том же направлении. Одновременно опорная нога сгибается в колене, исполняя плавное приседание, работающая нога скользит носком по полу в сторону опорной ноги и приёмом battement tendu закрывается в позицию, одновременно опорная нога

вытягивается в колене. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Тема 7: Battement fondu на 45 градусов «крестом» Методика выполнения: работающая нога, сгибаясь в колене, приводится на условное sur le cou-de-pied, одновременно опорная нога исполняет приседание, колено вытягивается, нога открывается в заданном направлении одновременно с опорной, второй упражнение повторяется с подведением работающей ноги sur le cou-de-pied сзади. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Тема 8: Battement frappe на 45 градусов «крестом». Методика выполнения: голень правой ноги, согнутой в колене, сильным движением приводится на обхватное sur le cou-de-pied впереди опорной ноги, правая нога вытягивается в колене и сильным движением резко открывается от опорной ноги на носок. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 9: Petit battement sur le cou-de-pied. Методика выполнения: колено правой ноги немного разгибается, голень отводится в сторону второй позиции на половину расстояния до полного вытягивания колен, далее колено сгибается, голень подводится на sur le cou-de-pied сзади (спереди) опорной ноги. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 10: Battement releve lent. Методика выполнения: вытянутая рабочая нога легко, скользя стопой, отрывается от пола, выполняется сильный бросок в заданном направлении на высоту 90 градусов, нога закрывается обратно.

Тема 11: Battement developpe. Методика выполнения: выполняется аналогично releve lent, нога открывается от passe (муз. размер 4/4)

Тема 12: Grand battement jete из V позиции. Методика выполнения: вытянутая рабочая нога легко, скользя стопой, отрывается от пола, выполняется сильный бросок в заданном направлении на высоту 90 градусов, нога закрывается обратно и фиксирует позицию. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Раздел 5.ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

Тема 1: Demi plie по I, II позиции. Методика выполнения: упражнение развивает мягкость и эластичность мышц, во время исполнения необходимо следить за постановкой корпуса. Колени постепенно сгибаются, делается медленное плавное приседание. Бёдра выворотны, колени направлены в стороны. При исполнении упражнения во второй позиции основные правила сохраняются, особое внимание следует обратить на равномерное распределение тяжести тела на обе ноги, на то, чтобы ягодицы и мышцы живота были сильно подтянуты. В пятой позиции необходимо следить за тем, чтобы вся стопа плотно прилегала к полу. Недопустимы рывки во время приседания и вытягивания нога. Практическое исполнение данного элемента, муз. размер 4/4

Тема 2: Battement tendu по I позиции. Методика исполнения: упражнение развивает силу, вытянутость и выворотность ног. Стопа спокойно скользит по полу в заданное направление, пятка постепенно отрывается от пола подъём вытягивается, затем закрывается обратно в позицию. Необходимо следить за выворотностью. Перед началом скольжения тяжесть корпуса переносится на опорную ногу. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 3: Battement tendu jete с точкой в пол. Методика выполнения: работающая нога лёгким скользящим броском из пятой позиции открывается в сторону на высоту 30-45 градусов и задерживается в этой точке. Во время исполнения необходимо следить за вытянутостью, выворотностью ног и постановкой корпуса, далее работающая нога опускается и коснувшись носком пола, закрывается в пятую позицию. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 4: Проучивание позы 2-ый arabesque. Практическое исполнение данного элемента.

Тема 5: Pas echarpe Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 6: Вращения по диагонали Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Тема 7: Pas assemble soute Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Раздел 6: ALLEGRO

Тема 1: Soute по I, II, V позиции. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 2: Pas echarpe. Методика выполнения: прыжок выполняется из пятой позиции с открыванием ног на вторую позицию и обратно. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4).

Тема 3: Pas assemble. Методика выполнения: прыжок выполняется из стороны в сторону в пятой позиции. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 4: Pas assemble soute Методика выполнения: прыжок выполняется из стороны в сторону в пятой позиции, выполняется прыжок soute. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

После освоения образовательной программы 4-года обучения, обучающиеся должны:

Знать: эстетику танца, терминологию и методику исполнения классического экзерсиса;

терминологию современного эстрадного танца. **Уметь:** выполнять все упражнения для разогрева тела, партерную гимнастику;

исполнять современные танцы, владея свободной пластикой.

Иметь навыки: актерской выразительности, сольного и ансамблевого исполнения, импровизации

Учебно-тематический план 5-го года обучения

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		теори я	практи ка	всег о	
Раздел 1	Разминка	18	36	54	

1.	Вводное занятие	2		2	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
2.	Упражнения для рук	2	6	8	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
3.	Упражнения для головы и шеи	2	6	8	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
4.	Упражнения для плеч	2	6	8	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
5.	Упражнения для спины	4	6	8	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
6.	Упражнения для тазобедренного сустава	2	6	8	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
7.	Прыжки	4	6	10	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
Раздел 2	Кросс	12	28	40	
1.	Виды шага	6	14	20	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
2.	Вращения	6	14	20	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
Раздел 3	Комбинация или импровизация	6	44	50	
1.	Проучивание комбинаций	6	44	50	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
2.	Разучивание хореографической композиции	22	50	72	Знание методики исполнения движения и практическое его исполнение
Раздел 4	Экзерсис у станка	4	24	28	
1.	Вводное занятие	2		2	Выявление уровня усвоения материала 4-го года обучения
2.	Demi plie		2	2	Знание методики исполнения Demi plie практическое его исполнение
3.	Grand plie		2	2	Знание методики исполнения Grand plie практическое его исполнение
4.	Battement tendu		2	2	Знание методики исполнения Battement tendu le pied практическое его исполнение
5.	Battement tendu jete		2	2	Знание методики исполнения Battement tendu jete pique практическое его исполнение
6.	Rond de jambe par terre		2	2	Знание методики исполнения Rond de jambe par terre практическое его исполнение
7.	Battement tendu soutenu.		2	2	Знание методики исполнения Battement tendu soutenu. на 45 градусов практическое его исполнение
8.	Battement double fondu		2	2	Знание методики исполнения Battement fondu на 45 градусов практическое его исполнение

9.	Battement double frappe		2	2	Знание методики исполнения Battement frappe практическое его исполнение
10.	Petit battement sur le cou-de-pied		2	3	Знание методики исполнения Petit battement sur le cou-de-pied практическое его исполнение
11.	Battement releve lent		2	3	Знание методики исполнения Battement releve lent практическое его исполнение
12.	Battement developpe	1	2	2	Знание методики исполнения Battement developpe практическое его исполнение
13.	Grand battement jete	1	2	2	Знание методики исполнения Grand battement jete практическое его исполнение
Раздел 5	Экзерсис на середине зала	4	24	28	
1.	Demi plie		4	4	Знание методики исполнения Demi plie практическое его исполнение
2.	Battement tendu		4	4	Знание методики исполнения Battement tendu практическое его исполнение
3.	Battement tendu jete	1	4	5	Знание методики исполнения Battement tendu jete практическое его исполнение
4.	Поза 3-4- ый arabesque	1	4	5	Знание методики исполнения Поза 3-4- ый arabesque практическое его исполнение
5.	Pas echappe en tournant.	1	4	5	Знание методики исполнения Pas echappe en tournant практическое его исполнение
6.	Вращения по диагонали	1	4	5	Знание методики исполнения Вращения по диагонали практическое его исполнение
Раздел 6	Allegro	4	12	16	
1.	Soute	1	3	4	Знание методики исполнения Soute практическое его исполнение
2.	Pas echappe	1	3	4	Знание методики исполнения Pas echappe практическое его исполнение
3.	Pas assemble	1	3	4	Знание методики исполнения Pas assemble практическое его исполнение
4.	Pas assemble soute.	1	3	4	Знание методики исполнения Pas assemble soute. практическое его исполнение
Итого:		48	168	288	

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1: разминка

Тема 1: Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности, определение целей и задач обучения.

- освоение различных рисунков и ракурсов, развитие чувства позы в современном стиле;
- навыки координации в современных ритмах;
- навыки ансамблевого исполнения;
- умение передать в движении стилевые особенности современной музыки;
- изучение истории развития различных направлений эстрадного танца;
- освоение техники исполнения разных стилей эстрадного танца.

Тема 2. Упражнения для рук (поочередно и вместе):

- движение пальцев;
- вращение кистей, предплечий, всей руки в различных направлениях и плоскостях;
- волнообразные движения;
- отведение рук рывком вверх, вниз, в стороны.

Практическое исполнение проученного материала.

Тема 3. Упражнения для головы:

- повороты головы в стороны;
- наклоны головы вперед, назад, в сторону;
- вращательные движения;
- смещение головы вперед, назад, в стороны при неподвижном корпусе.

Практическое исполнение проученного материала.

Тема 4. Упражнения для плеч:

- вращательные движения;
- поднимание и опускание ног;
- выдвижение вперед и назад.

Практическое исполнение проученного материала.

Тема 5. Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, назад, в стороны;
- повороты в стороны;
- вращательные движения;
- волнообразные движения;
- смещение верхней конечности корпуса вперед, назад;
- сгибание и разгибание диафрагмы вперед-назад.

Практическое исполнение проученного материала.

Тема 6. Упражнения для тазобедренного сустава:

- вращательные движения;
- смещение тазобедренного сустава вперед, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса;
- восьмерка.

Практическое исполнение проученного материала.

Тема 7. Прыжки:

- Soute по позициям;
- Pas assemble;
- Grand jete.

Закрепление материала.

Раздел 2: Кросс

Тема 1. Виды шага

- Шаги, прыжки и вращения (лунная походка, скольжение лицом к зрителю, прямой шаг, шаги назад, сдвиг на ногах с заносом назад, переступания);

Практическое исполнение проученного материала.

Тема 2. Вращения.

- повороты с прыжком;
- поворот в движении;
- поворот жесткий.

Практическое исполнение проученного материала.

Раздел 3: Комбинация или импровизация.

- Танец модерн;
- Джазовый танец;
- Восток;
- Свободная пластика тела;
- Slide man (лунная походка);
- Plastic ("волна", плавные движения);
- Hipe (смесь свободных танцевальных фигур);
- Hip-hop («мелко прыгать»).

Практическое исполнение проученного материала.

Раздел 4: ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

Тема1: Demi plie по V позициям. Методика выполнения: упражнение развивает мягкость и эластичность мышц, во время исполнения необходимо следить за постановкой корпуса. Колени постепенно сгибаются, делается медленное плавное приседание. Бёдра выворотны, колени направлены в стороны. При исполнении упражнения во второй позиции основные правила сохраняются, особое внимание следует обратить на равномерное распределение тяжести тела на обе ноги, на то, чтобы ягодицы и мышцы живота были сильно подтянуты. В пятой позиции необходимо следить за тем, чтобы вся стопа плотно прилегала к полу. Недопустимы рывки во время приседания и вытягивания нога. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Тема2: Grand plie по V позициям. Методика выполнения: упражнение развивает мягкость и эластичность мышц, во время исполнения необходимо следить за постановкой корпуса. Колени постепенно сгибаются, делается медленное плавное приседание, пройдя положение demi plie, пятки отрываются от пола. Бёдра выворотны, колени направлены в стороны. При исполнении упражнения во второй позиции основные правила сохраняются, особое внимание следует обратить на равномерное распределение тяжести тела на обе ноги, на то, чтобы ягодицы и мышцы живота были сильно подтянуты. В пятой позиции необходимо следить за тем, чтобы вся стопа плотно прилегала к полу. Недопустимы рывки во время приседания и вытягивания нога. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Тема 3: Battement tendu из V позиции крестом. Методика исполнения: упражнение развивает силу, вытянутость и выворотность ног. Стопа спокойно скользит по полу в заданное направление, пятка постепенно отрывается от пола подъём вытягивается, затем закрывается обратно в позицию. Необходимо следить за выворотностью. Перед началом скольжения тяжесть корпуса переносится на опорную ногу. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 4: Battement tendu jete из V позиции. Методика выполнения: работающая нога лёгким скользящим броском из пятой позиции открывается в сторону на высоту 30-45 градусов и задерживается в этой точке. Во время исполнения необходимо следить за вытянутостью, выворотностью ног и постановкой корпуса, далее работающая нога опускается и коснувшись носком пола,

закрывается в пятую позицию. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 5: Rond de jambe par terre. Методика выполнения: правая нога приёмом battement tendu спокойно открывается вперёд на носок, вытянутый носок описывает по полу половину круга, далее вытянутая нога приёмом battement tendu закрывается в первую позицию и снова выводится вперёд. При исполнении упражнения en dedans ноги работают аналогично, только нога будет открываться назад. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 3/4)

Тема 6: Battement tendu soutenu. Методика выполнения: вытянутая нога из заданной позиции приёмом battement tendu открывается в сторону и вытянутым носком продолжает скольжение в том же направлении. Одновременно опорная нога сгибается в колене, исполняя плавное приседание, работающая нога скользит носком по полу в сторону опорной ноги и приёмом battement tendu закрывается в позицию, одновременно опорная нога вытягивается в колене. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Тема 7: Battement double fondu на 45 градусов «крестом» Методика выполнения: работающая нога, сгибаясь в колене, приводится на условное sur le cou-de-pied, одновременно опорная нога исполняет приседание, колено вытягивается, нога открывается в заданном направлении одновременно с опорной, второй упражнение повторяется с подведением работающей ноги sur le cou-de-pied сзади. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Тема 8: Battement double frappe на 45 градусов «крестом». Методика выполнения: голень правой ноги, согнутой в колене, сильным движением приводится на обхватное sur le cou-de-pied впереди опорной ноги, правая нога вытягивается в колене и сильным движением резко открывается от опорной ноги на носок. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 9: Petit battement sur le cou-de-pied. Методика выполнения: колено правой ноги немного разгибается, голень отводится в сторону второй позиции на половину расстояния до полного вытягивания колен, далее колено сгибается, голень подводится на sur le cou-de-pied сзади (спереди) опорной ноги. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 10: Battement releve lent. Методика выполнения: вытянутая рабочая нога легко, скользя стопой, отрывается от пола, выполняется сильный бросок в заданном направлении на высоту 90 градусов, нога закрывается обратно и фиксирует позицию. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Тема 11: Battement developpe. Методика выполнения: выполняется аналогично releve lent, нога открывается от passe. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Тема 12: Grand battement jete из V позиции. Методика выполнения: вытянутая рабочая нога легко, скользя стопой, отрывается от пола, выполняется сильный бросок в заданном направлении на высоту 90 градусов, нога закрывается обратно и фиксирует позицию. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Раздел 5: ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

Тема 1: Demi plie по I, II позиции. Методика выполнения: упражнение развивает мягкость и эластичность мышц, во время исполнения необходимо следить за постановкой корпуса. Колени постепенно сгибаются, делается медленное плавное приседание. Бёдра выворотны, колени направлены в стороны. При исполнении упражнения во второй позиции основные правила сохраняются, особое внимание следует обратить на равномерное распределение тяжести тела на обе ноги, на то, чтобы ягодицы и мышцы живота были сильно подтянуты. В пятой позиции необходимо следить за тем, чтобы вся стопа плотно прилегала к полу. Недопустимы рывки во время приседания и вытягивания нога. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Тема 2: Battement tendu по I позиции. Методика исполнения: упражнение развивает силу, вытянутость и выворотность ног. Стопа спокойно скользит по полу в заданное направление, пятка постепенно отрывается от пола подъём вытягивается, затем закрывается обратно в позицию. Необходимо следить за выворотностью. Перед началом скольжения тяжесть корпуса переносится на опорную ногу. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 3: Battement tendu jete с точкой в пол. Методика выполнения: работающая нога лёгким скользящим броском из пятой позиции открывается в сторону на высоту 30-45 градусов и задерживается в этой точке. Во время исполнения необходимо следить за вытянутостью, выворотностью ног и постановкой корпуса, далее работающая нога опускается и коснувшись носком пола, закрывается в пятую позицию. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 4: Проучивание позы 3-ий и 4-ый arabesque. Практическое исполнение данного элемента.

Тема 5: Pas echarpe en tournant. Методика выполнения: методика исполнения прыжка сохраняется, добавляется поворот. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 6: Вращения по диагонали. Методика выполнения: обязательное условие держать точку при исполнении вращения. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 4/4)

Раздел 6: ALLEGRO

Тема 1: Soute по I, II, V позиции. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 2: Pas echarpe. Методика выполнения: прыжок выполняется из пятой позиции с открыванием ног на вторую позицию и обратно. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4).

Тема 3: Pas assemble. Методика выполнения: прыжок выполняется из стороны в сторону в пятой позиции. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

Тема 4: Pas assemble soute Методика выполнения: прыжок выполняется из стороны в сторону в пятой позиции, выполняется прыжок soute. Практическое исполнение данного элемента. (муз. размер 2/4)

После освоения образовательной программы 5-года обучения, обучающиеся должны:

Знать: терминологию, исходное положение ног и рук во всех исполняемых движениях. все упражнения разминки, упражнения кросса

Уметь: импровизировать, выполнять сложные акробатические элементы правильно исполнять движения на полупальцах, позы классического танца, полуповороты, повороты с использованием разнообразия ритмического рисунка и ускорения темпа исполнения;

Иметь навыки координации движений по степени трудности в экзерсисе и на середине, приемоустойчивости на середине, концертной деятельности.

Организация процесса образования строится с использованием таких технологий как личностно-ориентированная и развивающее обучение с направленностью на развитие творческих качеств, а также игровой и здоровьесберегающей технологией.

Данная программа приведена в соответствие с современными требованиями, переработаны некоторые прежние подходы и положения программы, учтены положения новых нормативных документов по вопросам обучения, воспитания, развития детей.

Принципы отбора содержания образовательной программы:

- Принцип гуманизации (создание условий для освоения общечеловеческой культуры);
- Развитие индивидуальности;
- Принцип междисциплинарных связей;
- Принцип структурного единства содержания образовательной программы на разных уровнях её формирования (согласованность теоретической и практической деятельности);
- Соответствие требованиям развития культуры, общества и личности.

Список литературы

ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. Безуглая Г.А. / Г.А. Безуглая. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 750 с.
2. Есаулов, И. Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник / И.Г. Есаулов. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 256 с
3. Джозеф С.Хавилер «Тело танцора» 2013г.
4. Левинов А. «Мастер балета» 2013г.
5. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Д. Зайфферт. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 128 с.
6. Мельдаль, Кристине Поэтика и практика хореографии / Кристине Мельдаль. - М.: Кабинетный ученый, 2015. - 106 с.
7. Тарасова О. Музыка и хореография. Учебное пособие по курсу «Искусство балетмейстера», ГИТИС, 2016 г.-150 с.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Вашкевич А. «История хореографии» 2012г:

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

www.moulik.ru.

www.tspu.edu.ru/...

www.tspu.edu.ru/images/culture_news/Estradnii_tanec_NT.doc

www.school6troitsk.ru/media/files/

Уроки танцев. <http://video-dance.ru/sovremennie/>

Видео уроки современного танца <http://dancedb.ru/modern-dance/education/video>

